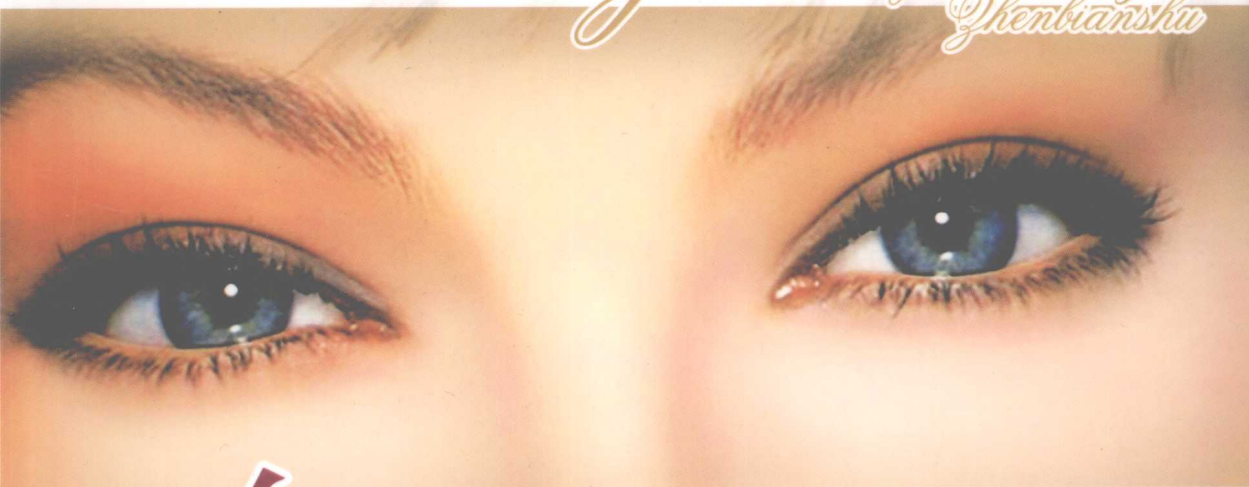




健康女性成功宝典

完美的女性，一半是造物主赋予的，
另一半则是自己塑造的。

*Nüxing Xinli jiankang
Zhenbian shu*



女性 心理健康

李群◎编著

枕边书

女性由于天生感性、细腻、脆弱等原因，很容易在遇到诸如疲劳和生存压力、工作中的竞争、财务困难、婚姻中的问题等时产生抑郁情绪，严重的会影响心理健康。本书就从以上问题入手，细致入微地引导女性走出心理困惑和压力。

 中国纺织出版社

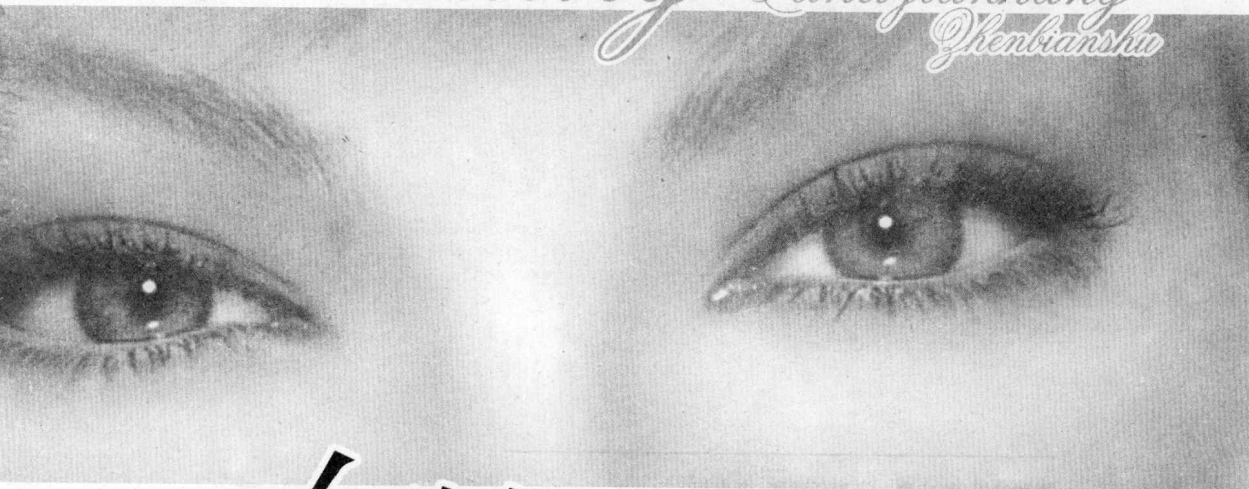


健康女性成功宝典

完美的女性，一半是造物主赋予的，
另一半则是自己塑造的。

李群◎编著

*Nüxing Xinli jiankang
Zhenbian shu*



女性 心理健康 枕边书

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性心理健康枕边书/李群编著.

—北京:中国纺织出版社,2007.12

ISBN 978-7-5064-4647-1

I. 女… II. 李… III. 女性—心理保健—普及读物

IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 153351 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:李春梅

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年12月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19

字数:260千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



前言

上帝把幸福与快乐的宝藏藏在人心中,人却总是向外去寻找自己的幸福与快乐。

完美的女性,一半是造物主赋予的,另一半则是自己塑造的。

在现实生活中,心理健康问题对于现代人来说,也许是最值得关注的问题。尤其是女性,往往倾向于对人、对事要求十全十美,对自己周边的人期望值过高,常常会因不理性而表现出情绪失控,这些都是给女性心理健康造成伤害的因素。

女性都是爱美的,所以有些女性常常要花大把的钞票去做美容。其实,要使自己皮肤亮丽、容光焕发,最好的药物就是心理健康、心情舒畅。因为美的重要元素就是健康,身体健康是直接的、表面的美,而心理健康是内蕴的、根本的美。

记得国外一位长寿学家在书中写道:“一切不利的影响因素中最能使人短命夭亡的,莫过于不良的情绪和恶劣的心境,如忧虑、颓丧、恐惧、贪婪、怯懦、忌妒和憎恨等。”

古人也曾经说过“相由心生、形随心变”,可见一个人有什么样的心理状态,在他的外表上都会真实地反映出来。

女性由于天生感性、细腻、脆弱等原因,很容易在遇到诸如疲劳、



生存压力、竞争、财务困难、婚姻中的矛盾等问题时产生抑郁情绪,严重的会影响心理健康。本书就从以上问题入手,细致入微地引导女性走出心理困惑、缓解压力。

如果你在生活中也遭受过类似影响心理和情绪的问题,那么不用担心和泄气,本书会教你如何做个睿智的女性,并学会从容、积极地面对生活。

编 者

2007年9月



目 录

contents



A. 前奏曲——女性职场心理健康解密

第一章 从心理上做个职场女性——独立自主的你能经风雨

不少女士认为,好的职业与名誉地位永远都比不上一段美满的婚姻,其实,在人生的旅途中,独立自主才能带给你最大的满足感。

- 3 / 女性,不是天生的弱者
- 5 / 忍耐也需要原则
- 7 / 温柔着,更自信着
- 12 / 积极面对竞争
- 15 / 学会为自己鼓掌
- 19 / 像强者一样独立
- 23 / 勇敢地面对厄运



第二章 成功做职业女性——帮你找到成功驾驭事业的法宝

职业女性,早已成为社会的半边天。她们在工作中有自己独特的优势,成为当今社会中最迷人的风景线。她们用自己的魅力和智慧,在属于自己的天地里,积极进取,走向成功。

27 / 做自己喜欢的职业

30 / 世上没有卑微的工作

32 / 工作不单单是为了薪水

34 / 轻松工作的方略

38 / 成为高效职场女性

40 / 鼓起勇气向前

43 / 管理自身优劣势,当好领导

47 / 对性骚扰说“不”

52 / 战胜对职业生命终结的恐惧

B. 协奏曲——女性社交心理健康解密

第三章 赢在社交场合——不可不知的社交常识

现代社会与人交往是一项必修的功课,但是如何才能顺利地与人打交道呢?尤其作为女性而言,如何避开自己的弱点,发挥自己的优势,从而在社交场合获得成功呢?本章将告诉各位女性朋友,最好的办法就是从心态上来改变自己,了解一些重要的社交常识,并且自信地将这些常识运用好,自然就能够赢得他人的亲近和信赖。

- 59 / 举手投足落落大方
- 61 / 优雅是最美丽的衣裳
- 64 / 幽默的女性到处受欢迎
- 66 / 宽容是一种美德
- 68 / 女人味是骨子里的魅力

第四章 成为交际高手——掌握可变通的交际模式

人缘就是财源,在交往过程中,女性应做到主动、宽容,坚持利己利人的交际原则,能为自己赢得更多的朋友和支持。

73 / 跨越交际中的心理障碍

77 / 学会做一个好听众

82 / 微笑是最好的名片

85 / 不吝赞美,让你更受欢迎

89 / 练习委婉地拒绝别人

C. 冥想曲——女性情趣心理健康解密

第五章 培养良好的审美观——让你的打扮更有魅力

女性的审美观与自己的文化素质和艺术修养紧密相关,同时也与女性的心理健康紧密相关,所以想要培养良好的审美观,除了多读书之外,我们还要从自己的内心开始,树立正确的审美心态和审美观念。

95 / 女人也要培养自己的风度

97 / 浓妆淡抹应相宜

99 / 呵护肌肤是一生的功课

101 / 让秀发飘逸飞扬

103 / 塑造自己的好身材

110 / 中年女人如何打扮

113 / 不同脸型如何佩带首饰

第六章 提升自己的内涵——做一个聪明智慧的女人

歌德说：“外貌只能炫耀一时，真美方能百世不殒。”在生活中我们常常可以看到有的女人貌不惊人，语不压众，并不引人注意，但稍一接触就如沐清风，和煦迷人，悄然地流溢出品质如兰的缕缕幽香。这就是内涵的魅力！

117 / 兴趣,能增加生活的亮色

119 / 不断为自己“充电”

121 / 美丽是修炼出来的

124 / 用大智慧脱颖而出

126 / 提高人生的品位

128 / 以书润心,智慧永驻



D. 梦幻曲——女性恋爱心理健康解密

第七章 正确认识自己的情感——战胜自己才能战胜一切

女性要学会对自己内心的情感世界有一个准确的认识,因为,只有先正确认识自己,我们才能“对症下药”,杜绝内心世界中的各种隐患。

- 133 / 女人为何总爱想旧情人
- 137 / 女人为什么喜欢让男人等待
- 138 / 女人为何直觉很准
- 140 / 女强人为何也有生存焦虑
- 143 / 为什么会有独身主义的想法
- 144 / 中年女性如何修复少女情结

第八章 正确对待爱情——点一盏灯照亮你的爱情路

女人的路有多长,爱就有多长。聪明的女人从来不会犹豫不定地期盼丘比特之箭的降临,她们会大胆地用自己的聪明智慧主动争取理想中的爱。面对爱情,聪明的女人体现出来的是成熟、睿智、坦然和潇洒。

- 147 / 我选择我喜欢
- 149 / 大胆把握恋爱脉搏
- 153 / 掌握约会的规则
- 157 / 真爱建立在共同志趣的基础上
- 159 / 爱要激情,更要理智
- 162 / 爱情不是一个女人的全部
- 165 / 别为爱情放弃友情

第九章 做个爱情赢家——爱情面前从容收与放

聪明的女性在对待爱情时,会从容面对和处理:她们在爱情面前不会退缩,但认真对待爱的同时,也不会忘了爱自己,如果有人不爱她、欺骗她、背叛她,已并不重要,重要的是,她总是她自己,她的尊严、她的自信、她的乐观、她的独立,并不因别人不爱她而减少。

169 / 向远去的恋情说再见

174 / 勇战情敌

177 / 爱对方的前提是爱自己

181 / 用真爱套牢男人

185 / 做个经济自由者

E. 温馨曲——女性婚姻性爱心理健康解密

第十章 守住幸福的婚姻——用智慧与温柔经营婚姻

婚姻不是一劳永逸的,不管它是不是以幸福和激情开始,要想守住幸福,需要花一些心思正确经营婚后生活,勇敢地面对可能出现的各种问题,和配偶一起找到最佳的解决方法。

- 191 / 维持美满婚姻的妙方
- 194 / 给对方独立的空间
- 197 / 改造男人不是女人的责任
- 199 / 家庭与事业,可以平衡进行
- 203 / 解决夫妻冲突的良方
- 206 / 学会梳理自己的婚姻
- 209 / 顺利地走过婚姻的冬季
- 211 / 安度离婚的低谷
- 216 / 再婚女性要克服心理障碍

第十一章 解码女性性爱——用智慧与温柔经营婚姻

女性的内心世界丰富多彩,总是拥有许多属于她们自己的秘密,即使是朝夕相伴的丈夫,也很难了解她的内心世界的全部。尤其是在性爱这个问题上,她们的心灵深处永远保藏着几乎无法洞悉的秘密,然而从医学心理学的角度看,女性在性爱过程中又往往自觉不自觉地表现出具有共同特征的性心理现象。

- 221 / 女性性心理有哪些特点
- 224 / 青春期女性的性心理特点
- 226 / 中年妇女的性心理
- 227 / 老年妇女的性心理
- 228 / 女性的性爱心理压力有哪些
- 230 / 互动营造“性”和谐
- 234 / 做个有“性”趣的女人
- 238 / 性冷淡是幸福婚姻的大敌

F. 杂想曲——少女与中年女性心理健康解密

第十二章 少女的心思可以猜——女性要走好人生的最初几步

少女阶段是一个女人从孩童走向成年的一个过渡时期,由于这个阶段的生理成熟与心理成熟的不同步,所以具有半成熟、半幼稚的特点。这是一个独立性和依赖性、自觉性 and 幼稚性,狂热和消沉,清醒与迷惑错综复杂的矛盾时期。有人称这个时期为“危机期”或“危险期”这是值得家庭密切注意的,对于这个时期的少女,如果加以正确的引导,就会帮助她们顺利渡过这段美妙的人生。如果不加以正确引导,或者少女自己放纵自己,那就很容易走上歧途。

- 243 / 青春期少女的情绪疏导
- 245 / 少女情感过敏的自我摆脱
- 246 / 少女患上癔病怎么办
- 248 / 初潮少女身心保健要点
- 249 / 少女同性恋倾向的预防
- 250 / 少女为何会有恋父情结
- 254 / 青春期女孩如何克服性冲动
- 256 / 少女当心青春期消瘦症
- 257 / 少女如何预防早恋
- 261 / 怎样培养少女的健康心理